



DIETAS RAMON Y CAJAL

Menú mes de FEBRERO'25



BAJA EN GRASA

	lunes, 03 febrero	martes, 04 febrero	miércoles, 05 febrero	jueves, 06 febrero	viernes, 07 febrero
Semana 1	Crema de verduras	Paella de pollo	Garbanzos salteados	Coditos boloñesa	Alubias blancas estofadas
	Pavo plancha con ensalada	Palometa a la plancha con ensalada de zanahoria	Lomo asado adobado con ensalada	Merluza en salsa verde con guisantes	Pechuga de pollo plancha con ensalada
	Fruta	Fruta	Yogur desnatado	Fruta	Fruta
	lunes, 10 febrero	martes, 11 febrero	miércoles, 12 febrero	jueves, 13 febrero	viernes, 14 febrero
Semana 2	Arroz con tomate	Sopa de verduras peladas y pollo	Crema de coliflor y verduras	Macarrones con salsa napolitana	Lentejas estofadas
	Salchichas con judías verdes	Pavo plancha con ensalada	Aguja plancha con ensalada	Bacalao con verduritas	Revuelto de pavo huevo y patatas
	Fruta	Fruta	Yogur desnatado	Fruta	Fruta
	lunes, 17 febrero	martes, 18 febrero	miércoles, 19 febrero	jueves, 20 febrero	viernes, 21 febrero
Semana 3	Tallarines a la italiana	Crema de verduras	Alubias blancas estofadas	Arroz con pisto	Garbanzos estofados
	Salmón plancha con ensalada	Solomillos de pollo en salsa	Tortilla de patatas calabacín y cebolla con ensalada	Merluza al horno con ensalada	Albóndigas en salsa
	Fruta	Fruta	Yogur desnatado	Fruta	Fruta
	lunes, 24 febrero	martes, 25 febrero	miércoles, 26 febrero	jueves, 27 febrero	viernes, 28 febrero
Semana 4	Crema de calabaza y zanahoria	Lentejas estofadas	Macarrones con tomate y queso	Sopa de verduras peladas y pollo	NO LECTIVO
	Pollo plancha con ensalada	Tortilla de patata con ensalada	Merluza plancha con lechuga	Pollo al limón con ensalada de tomate	NO LECTIVO
	Fruta	Fruta	Yogur desnatado	Fruta	NO LECTIVO